

RISCOS	CAUSAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microtraumatismos en dedos e pulsos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocación inadecuada da man, relacionada coa frecuencia de pulsación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga visual: manifestada por proído ocular, aumento do pestanexo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballar con pantallas de visualización de datos, e que a imaxe non sexa estable ou provoque escintileos</li> <li>• Se os caracteres da pantalla non están ben definidos</li> <li>• Unha inadecuada iluminación</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos músculo-esqueléticos</li> <li>➤ Dor na rexión cervical, dorsal ou lumbar</li> <li>➤ Tensión nos ombros, no pescozo ou nas costas</li> <li>➤ Adormecemento ou cambras nas pernas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inadecuada distribución e organización do posto de traballo (mesa, cadeira, pantalla, espazo etc.) con respecto aos requisitos ergonómicos</li> <li>• Adopción de posturas incorrectas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo coa intensidade e o grao de atención requirido pola tarefa</li> </ul>

### CONCEPTOS

**Pantalla de visualización de datos (PVD).** É o equipo capaz de representar texto, gráficos e imaxes. As máis habituais no eido laboral son as que forman parte dun equipo informático.

**Posto de traballo.** É o constituído por un equipo con PVD provisto dun teclado ou dispositivo de adquisición de datos, dun programa para a interconexión persoa-máquina, de accesorios ofimáticos e dun asento e mesa ou superficie de traballo, así como o contorno laboral inmediato.

**Traballador exposto.** É a persoa que habitualmente e durante unha parte relevante do seu traballo normal utiliza un equipo de PVD.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

- Para realizar as tarefas de maneira eficiente e eficaz, controla o ritmo de traballo e as pausas (10 ou 15 minutos cada hora e media de traballo continuado).
- Evitar no posible o traballo monótono e repetitivo alternando tarefas con distinto contido ou rotando de postos.

#### PANTALLA

- Regulable en altura, xiro e inclinación.
- Terá tratamento antirreflexo. No caso contrario incorporárase un filtro antirreflexo. Se terá que axustar o contraste (mellor alto) e o brillo (mellor baixo) da pantalla, seleccionando un fondo de cor suave.
- Estará colocada fronte ao operador e ao teclado, perpendicular ás fontes de luz.
- Colocarase a pantalla no campo central de visión, a unha distancia superior a 40 cm respecto aos ollos e á altura da liña de visión.
- Se situará a pantalla para ter a parte máis usada á altura da vista e á distancia dun brazo. E regulando o tamaño dos caracteres.

#### TECLADO

- Independente da pantalla.
- Inclinación regulable.
- Situar o teclado separado do bordo da mesa, con espazo suficiente para apoiar as mans e o antebrazo.

Colocar o teclado en fronte da pantalla e regular a inclinación para adoptar a posición neutra. Evitar usar demasiada forza para escribir.

**PORTADOCUMENTOS**

- Utilizárase cando sexa necesario traballar de maneira habitual con documentos impresos.
- Colocárase á mesma altura e distancia que a pantalla, para reducir así esforzos de acomodación da vista e os movementos de xiro da cabeza.
- Para evitar brillos na pantalla utilizar un soporte de documentos ou unha lámpada de traballo.

**RATO**

- Traballar co rato o máis próximo posible ao teclado, coa man relaxada e facendo pouca forza.
- En tarefas en que se utilice o rato durante períodos longos hai que procurar situalo na prolongación do brazo, separando un pouco o teclado.
- Axustar a velocidade do cursor ás necesidades do usuario. E outros obxectos de uso frecuente deben ter doado acceso.

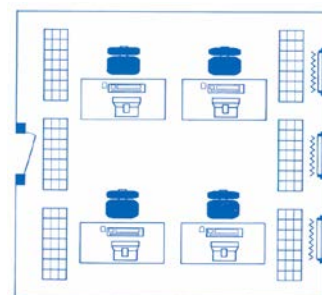
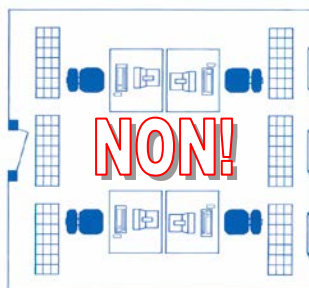
**ILUMINACIÓN**

- A luz dispoñible no posto de traballo será suficiente para ler os documentos sen dificultade.
- A iluminación ambiental excesiva produce unha redución de contraste no monitor, modifica as cores e aparecen reflexos. Para evitar ou reducir estes efectos é importante unha correcta orientación da pantalla en relación coas fontes de luz, o emprego de cortinas ou persianas e o uso de pantallas con superficie mate e fondo brillante.
- O monitor estará orientado perpendicularmente á liña de luminarias para evitar reflexos.
- As luminarias non deben provocar cegamentos no operador (colocar difusores).

**FIESTRAS**

- O monitor non debe estar orientado fronte ás fiestras (para evitar reflexos) nin de costas (para evitar cegamentos).

Para poder atenuar a luz do día que chega ao posto de traballo é necesario dispor de cortinas ou persianas.



**RUÍDO E TEMPERATURA**

- O nivel de ruído non dificultará a concentración nin a comunicación.
- Os elementos que ocasionan ruído, de ser posible, deberían situarse en lugares apartados.

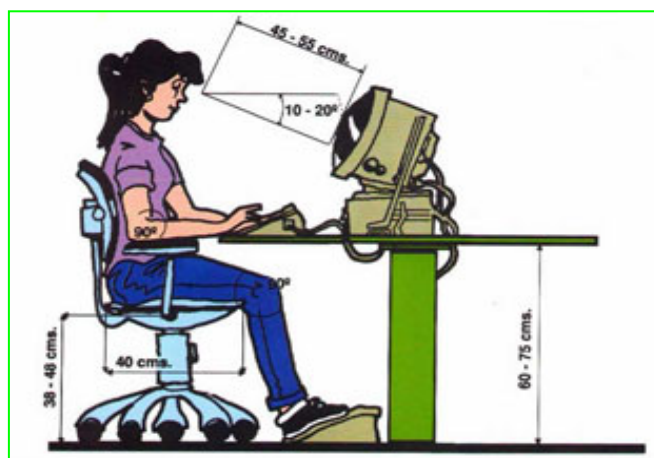
A temperatura non dificultará a execución das tarefas nin xerará incomodidade.

**MESA/SUPERFICIE DE TRABALLO**

- As dimensións da mesa ou superficie de traballo serán suficientes para permitir organizar e colocar con certa flexibilidade todos os elementos (pantalla, teclado, rato, documentos, teléfono).
- Terá unha altura adecuada e espazo suficiente para as pernas.
- As arestas e esquinas do mobiliario serán redondeadas.
- A superficie de traballo será mate para evitar reflexos.

**CADEIRAS**

- [Ver en ficha de prevención de riscos laborais \(FPRL 02-14v2\): Especificacións mínimas das cadeiras para traballos con PVD.](#)



EXERCICIOS



- Inclinar lentamente a cabeza cara a atrás
- Baixar o queixo ata o peito



- Xirar lentamente a cabeza de dereita a esquerda



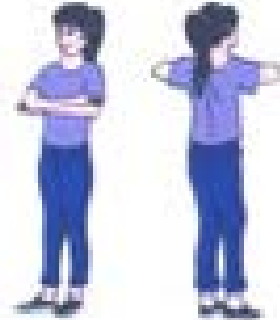
- Inclinar lateralmente a cabeza de dereita a esquerda



- Subir os ombros cos brazos caídos ao longo do corpo
- Baixar os ombros



- Mans na caluga e lombo recto
- Flexionar lateralmente a cintura e deixar caer os brazos de dereita a esquerda de xeito alternativo



- Brazos á altura do peito cos cónbados flexionados e un antebrazo sobre o outro
- Dirixir ao máximo os cónbados cara a atrás
- Volta á posición de partida

NON É CERTO QUE...

- As radiacións emitidas polas pantallas sexan perigosas para os traballadores
- A fatiga visual produza perdas de vista
- O contacto con PVD produza problemas cutáneos
- O repousapés sexa sempre necesario
- Os filtros sexan necesarios para evitar reflexos na pantalla

REALIZADO

MODIFICADO

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

V02(13/06/2010)

Carmen Álvarez González Mª José Montero Vilariño

V03(12/06/2017)

V01(10/10/2008)